

# PAUTA PARA PADRES

## Un cuento para entender los miedos

### Los miedos infantiles, una emoción normal

Los miedos son evolutivos y “normales” en los niños, cambiando el objeto temido a medida que crecen y van madurando. La tendencia natural será a que éstos vayan desapareciendo progresivamente. Los miedos además, suponen un fenómeno universal. La explicación a ello es que el miedo tiene un importante componente de valor adaptativo para la especie. En pequeña escala, estas sensaciones que se viven como desagradables por parte del niño, pueden cumplir una función de supervivencia en el sentido de apartarlos de las situaciones de peligro potencial (no acercarse a ciertos animales, a desconocidos, no entrar en sitios oscuros, entre otros).

### Los miedos esperables en el curso del desarrollo de los niños

- Primera infancia (0-2 años): ansiedad de separación de la figura de apego; ruidos extraños.
- Etapa preescolar (2 a 6 años): temor a la oscuridad, a los fantasmas, a los monstruos y a los animales.
- Etapa escolar (6 a 11 años): miedo a los animales, al daño físico, a los accidentes, al médico, a la sangre, a las inyecciones, a algún compañero hostil, a la separación de los padres, al ambiente tenso en el hogar.

### Cómo ayudar a los niños a superar sus miedos

Acompañar al niño con tranquilidad, sin mostrarle preocupación o angustia, acogiéndolo cariñosamente.

No forzarlo a efectuar aquellas conductas a las que teme. Darle el tiempo necesario y trazar un plan para que pueda aproximarse paulatinamente a lo temido.

Jugar con el niño a actuar la situación temida. Por ejemplo, si el niño le teme a la oscuridad, uno de los padres puede estar en la habitación a oscuras para enseñarle al niño que no sucede nada.

No ridiculizar al niño por sus miedos, ni castigarlo.

Puede resultar también útil, según el caso, enseñarle alguna técnica de relajación.

Soledad Gómez  
-Psicóloga Clínica-